

**COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
GRADOS 10° Y 11°  
JORNADA MAÑANA  
PROFESORA: LUZ ANGELA PORTILLA C**

**NOMBRE** \_\_\_\_\_ **CÓDIGO** \_\_\_\_\_ **CURSO** \_\_\_\_\_

**TRABAJO PARA ESTUDIANTES DE EXCUSA MÉDICA - 1° PERIODO  
TEMA: FUTBOL**

1. Reseña histórica y generalidades del futbol
2. Defina los conceptos de las cualidades físicas
3. Defina:
  - Características de los jugadores por demarcaciones
  - Arquero
  - Defensas y centrocampistas laterales
  - Defensas centrales – Defensa libre
  - Centrocampista recuperador – Centrocampista organizador
  - Jugador media punta – Delantero centro
4. Enuncie 6 características propias del arquero y 6 reglas del futbol
5. Consultar que es el Test de Cooper, en que consiste, aspectos que se deben tener en cuenta para realizar el test y quien es su creador
6. Consultar dos test utilizados para medir la resistencia física
7. Dibuje el terreno de juego de las posiciones de los jugadores de futbol
8. Definición de fractura y tipos de fractura
9. Consultar el test de la condición física de un individuo
10. Definir los siguientes términos:
  - Test
  - Tiempo añadido
  - Barrera
  - Árbitros
  - Ataxia
  - Arritmia cardiaca
  - Saque de banda
  - Penalti

- Corner
- Cinesiología
- Anoxia
- Hematoma

**NOTA:** El estudiante debe presentar el trabajo escrito a mano en hojas tamaño carta en Normas Icontec y sustentar. La evaluación será el día 30 de Marzo, en un tiempo de una hora.